

Nom de l'éducateur

PASSAGE NIVEAU



OUI NON



LSC Natation
Centre Aquatique de Levallois
29 rue Pierre-Brossolette • 92300 Levallois
01 47 15 74 48



Nom :

Prénom :



Livret Pédagogique

Confirmé - Niveau Dauphin

Saison

CONFIRMÉ - Niveau Dauphin

OBJECTIF PRINCIPAL : Nager un 100 4N (25 m papillon, 25 m dos, 25 m brasse, 25 m crawl)

DÉPLACEMENT

OUI NON

Je maîtrise le PAPILLON ou l'un de ses éducatifs
 Je maîtrise le DOS
 Je maîtrise la BRASSE
 Je maîtrise le CRAWL
 Je maîtrise la culbute ou le virage simple

CRITÈRES DE RÉUSSITE : acquérir la glisse dans chaque nage. Avoir une bonne technique.
 Apprendre le vocabulaire d'entraînement.

JE ME MESURE AUX AUTRES NAGEURS / J'AI DES NOTIONS DE COMPÉTITIONS

Mes records

50m 100m

J'effectue en DOS
 J'effectue en BRASSE
 J'effectue en CRAWL
 J'effectue en PAPILLON

Je réalise mon 100m 4 nages en
 Je réalise un 400m dans la nage de mon choix en ...

INITIATION AU SAUVETAGE

OUI NON

Je maîtrise le plongeon en "canard"
 Je recherche un mannequin en moyenne ou grande profondeur
 J'apprends les notions de base du sauvetage

CRITÈRES DE RÉUSSITE : utiliser tous les gestes et méthodologie propre au sauvetage pour réaliser le parcours (plongeon "canard", apnée, prises, rétropédalage, etc...)

JE RÉALISE UN PARCOURS DE SAUVETAGE

Je remorque le mannequin sur une distance dem
 Je remorque un nageur sur une distance dem

INITIATION AU WATER POLO

OUI NON

J'ai acquis des notions de réglementation et de jeu
 Je réalise une passe, un tir
 Je m'initie au rétropédalage

CRITÈRES DE RÉUSSITE : participer activement, acquérir un esprit sportif et d'équipe.

INITIATION À LA NAGE ARTISTIQUE

OUI NON

J'ai acquis des notions de réglementation et de ballet
 Je réalise une godille par les pieds et la tête
 Je réalise un dauphin par la tête, un tonneau, un voilier
 J'ai compris le terme "synchronisée"

CRITÈRES DE RÉUSSITE : participer activement. Réaliser un petit parcours artistique déplacement simple avec un ou plusieurs nageurs ...)

J'adhère aux valeurs de mon club

Je badge à chacun de mes cours

Je prends ma douche

J'ai mon équipement complet à chaque entraînement

Je suis assidu et ponctuel

Je suis à l'écoute du personnel d'accueil

J'écoute les consignes de mon entraîneur

J'ai un esprit de camaraderie vis-à-vis des autres nageurs

Je prends soin du matériel mis à ma disposition



APPRÉCIATIONS